

Según un estudio británico

La mente activa es un reaseguro para la vejez

Por Nora Bär

De la Redacción de LA NACION

¿Qué tienen en común Borges, Picasso y Carlitos Chaplin? Entre otras cosas, que los tres llevaron una vida intelectual plena hasta edades avanzadas. Ahora, los científicos sugieren que ellos podrían haberse ganado ese privilegio: un estudio de la Universidad de Gales del Sur muestra que mantener una actividad mental intensa y compleja a lo largo de la vida disminuye a casi la mitad el riesgo de demencia en la vejez.

El trabajo, que acaba de publicarse en la revista científica *Psychological Medicine*, analiza el papel que la educación, la complejidad laboral y los estilos de vida estimulantes tienen en la prevención del deterioro mental asociado con la edad, e integra datos de 29.000 individuos, recogidos en 22 estudios en todo el mundo. Se lo considera la primera revisión amplia de un tema que desde hace unos años intriga a los especialistas en neurociencias: el de la "reserva cognitiva"; es decir, la capacidad de crear algo así como una "cuenta de ahorro" neuronal que ayuda a afrontar la impiadosa declinación que nos impone el tiempo.

"Es un caso de «úselo o piérdalo» -comenta en una comunicación de la Universidad el principal investigador del trabajo, Michael Valenzuela-. Parece que si usted incrementa su «reserva mental» a lo largo de la vida, disminuye su riesgo de mal de Alzheimer y otras enfermedades degenerativas." Según el científico británico, la conclusión es que en los individuos con gran reserva cognitiva el riesgo de demencia es un 46% menor. Todos los estudios analizados coincidieron en que las actividades estimulantes, aunque se practiquen tarde en la vida, están asociadas con un efecto protector.

Con el vertiginoso aumento de la expectativa de vida que se registra desde mediados del último siglo (se calcula que en la actualidad hay unos 600 millones de personas que superan los 60 años y que ese número podría triplicarse para 2050), las implicancias de esta hipótesis son enormes, especialmente si se tiene en cuenta que el lento proceso de deterioro comienza... a los 25.

"Varios estudios han sugerido un riesgo mayor de enfermedad de Alzheimer entre las personas con menores niveles educativos y menor riesgo en aquellos que permanecen mentalmente activos - explica el doctor Facundo Manes, director del Instituto de Neurología Cognitiva (Ineco)-. Sin embargo, los investigadores aún no están del todo seguros sobre los motivos."

Para Manes, las pruebas en un sentido o el otro no son concluyentes. "Algunos especulan con que el aprendizaje en sí estimula un mayor crecimiento de neuronas y por lo tanto puede crear una reserva más grande en el **cerebro**, de tal manera que toma más tiempo el que las células cerebrales sean destruidas -explica-. Otros creen que fuerzas de índole socioeconómico, como la dieta y toxinas del medio ambiente, pueden hacer más susceptibles a las personas de nivel cultural más bajo. Un estudio de las historias personales y médicas de 678 monjas no encontró ninguna asociación entre la educación y la enfermedad de Alzheimer, pero sí un alto riesgo entre aquéllas cuyas redacciones de juventud habían mostrado escasez de ideas. Otro publicado en *Nature* puso a ratones modificados genéticamente para que desarrollaran la enfermedad de Huntington en un ambiente normal y en un ambiente enriquecido: se observó que los últimos

desarrollaban más tarde la enfermedad. Aunque existen otros factores de riesgo conocidos para la enfermedad de Alzheimer, como los ataques cerebrovasculares, el alcoholismo o la depresión en la vejez, se piensa que la estimulación cerebral con una actividad intelectual continua podría crear nuevas conexiones entre las neuronas y disminuir la muerte neuronal. En cualquier caso, permanecer mentalmente activo e interesado en la vida será siempre una buena recomendación."

Valenzuela, por su parte, es entusiasta también en otro sentido: afirma que la reserva cognitiva no es una capacidad estática, y que nunca es demasiado tarde para desarrollarla. Investigaciones propias realizadas previamente habían mostrado, por ejemplo, que después de seis semanas de realizar ejercicios de memoria, los participantes incrementaban sus marcadores neuroquímicos en dirección opuesta a la registrada en el mal de Alzheimer. "El punto interesante aquí es que este cambio se concentró en el hipocampo, la parte del **cerebro** que primero afecta la demencia", destaca.

Algunos especialistas sugieren, además, que personas con alto nivel educativo también se recuperan mejor que la persona promedio de ataques cerebrales, traumatismos craneanos, y de intoxicaciones y envenenamiento con neurotoxinas. Postulan que estarían más preparados para poner en funcionamiento circuitos neuronales alternativos que compensen el deterioro de otras áreas.

"Este trabajo de Valenzuela muestra una fuerte evidencia de lo que ya sugerían otros estudios epidemiológicos -concluye Manes-. Pero como bien afirman los investigadores, ahora es imperioso realizar estudios controlados [con placebo] y randomizados [asignados de forma aleatoria]."